

BERI SEMANGAT SI KECIL BERPUASA

HARIAN METRO
31/5/2017 p. 15



Memasuki hari kelima Ramadan, pasti ramai ibu teruja melihat aksi si kecil berpuasa. Ada yang bermula dengan setengah hari dan ramai juga yang dapat bertahan sehingga waktu berbuka. Sebagai ibu selain memberikan kata-kata semangat, menyediakan juadah enak untuk si comel adalah antara perkara

yang boleh dilakukan dalam usaha melatih mereka berpuasa. Menurut Herzadawati Mohd Amjah, 36, sebulan sebelum Ramadan dia kerap menyebut mengenai kebaikan puasa kepada anaknya Izz Zarif Zufayri Zairul, 7. Walaupun pelbagai persoalan diberikan, penerangan mengenai asas berpuasa iaitu

tidak boleh makan dan minum bermula Subuh sehingga Maghrib menyebabkan dia mulai faham.

Mula melatih anaknya berpuasa sejak berusia lima tahun, namun Herzadawati tidak mendesak Izz Zarif berpuasa penuh sebaliknya berpuasa separuh hari terlebih dahulu.

>20

GANJARAN BERI DORONGAN

Jelaskan makna puasa kepada anak iaitu menahan nafsu daripada perkara boleh membatalkannya

DARI MUKA 15

"Daripada empat jam kepada enam jam. Pada hari pertama dia mengadu dahaga dan memberitahu rakan di taska boleh makan dan minum, jadi saya membenarkan dia berbuka. Begitulah saya melatihnya, tanpa paksaan, sehinggalah dia sendiri dapat bertahan sampai waktu berbuka," katanya.

Apabila anak menginjak usia enam tahun keadaan menjadi semakin mudah. Ini kerana kawan di tadika ramai yang berpuasa dan dia berasa seronok. Berbanding hari cuti, waktu persekolahan lebih mudah kerana anak kurang mengadu lapar. Pada cuti umum dia membenarkan Izz Zarif menonton televisyen dan membawanya membonceng motorsikal pada waktu petang.

"Izz juga sudah semakin faham makna puasa. Oleh kerana dia dapat merasai peritnya menahan lapar dan dahaga, saya selalu mengingatkan mengenai golongan miskin yang kekurangan makanan. Saya juga tunjukkan gambar penderitaan rakyat di luar negara yang tidak cukup makan sama ada di telefon bimbit atau akhbar," katanya.

Sebagai motivasi agar anak berpuasa penuh, Herzadawati turut menjangkan ganjaran namun tidak memberitahu jumlahnya. Dia juga mengharapkan anaknya berupaya untuk berpuasa penuh sebulan apabila usia meningkat tujuh tahun.

"Pada usia lima tahun mungkin cukup sekadar merasai pengalaman berpuasa. Namun apabila berusia enam dan tujuh tahun saya berharap dia dapat menghayati makna puasa itu sendiri," kata Herzadawati yang menyediakan makanan kegemaran Izz seperti nasi berlaukkan asam pedas, ayam goreng atau sup telur.

AJAR ANAK MAKNA PUASA

Bagi Nur Ain Jumari, ketika Auni Syifa' Mohd Hanis berusia lima tahun dia sudah didedahkan dengan makna puasa itu sendiri. Ini kerana di Makmal Perkembangan Kanak-Kanak



HERZADAWATI

Fakulti Ekologi Universiti Putra Malaysia (UPM) ada menerangkan mengenai puasa iaitu tidak boleh makan dan minum pada waktu siang.

"Jadi ia tidak menjadi masalah untuk Auni cuba berpuasa seawal umur lima tahun. Tetapi setakat jam 12 tengah hari saja. Pada tahun ini disebabkan dia berusia enam tahun, dia cuba berpuasa penuh. Pada hari pertama Auni mengadu dahaga tetapi saya meminta dia tidur. Alhamdulillah dia dapat bertahan sehingga waktu berbuka," katanya yang melarang Auni melakukan aktiviti di luar sebaliknya bermain di dalam rumah saja.

Sebagai ibu adalah penting untuk menjelaskan makna puasa kepada anak iaitu menahan nafsu daripada perkara yang boleh membatalkan puasa. Sekiranya mereka cuba berpuasa berikan semangat jika sebaliknya jangan halang mereka untuk berbuka.

Lagipun pada usia sebegini mereka tidak diwajibkan berpuasa hanya sekadar latihan bagi membiasakan diri dengan waktu puasa sebenar terutama apabila berusia tujuh tahun ke atas.

Tidak memberikan ganjaran yang mahal, bagi Nur Ain cukup sekadar mengumpangkan mereka dengan kasut dan baju raya baru sekiranya berpuasa penuh. Dia juga menyediakan juadah berbuka kesukaan anak seperti sup ayam atau sup sayur dan juga kari ayam dimakan bersama pulut kuning dan roti jala. - Siti Zarinah Sahib



NUR AIN bersama Auni ketika acara konvokesyen di UPM pada tahun lalu.



IZZ ZARIF berlatih berpuasa pada usia lima tahun.